

## 禁食禱告的提示

1. 禁食禱告乃是為了一件特定的事來禱告，並且願意為這事分別自己的身體出來，成為神工作的管道。
2. 禁食禱告不是去強求神，反而是尋求神的心意，並樂意透過自己讓神的旨意完成。
3. 在禁食前應有2-3天的預備，逐漸減少飯量，讓身體適應禁食。
4. 在禁食禱告時，可以選擇一餐、一天或多天的禁食。也可以選擇禁食肉類(只用蔬菜白水)，或禁食一切固體食物(只喝果汁、蔬菜汁及白水)。
5. 在禁食期間，建議多喝水，常刷牙以避免口臭，或使用少量的薄荷來防止。
6. 在禁食期間用溫水(不是熱水)洗澡或淋浴。經常作深呼吸，有規律的運動(但不要太激烈)。
7. 禁食時有時會有暫時性的暈眩症狀，通常是因突然改變身體的姿勢，儘可能減慢移動的速度。
8. 禁食期滿後，由少量清淡、易消化的流質開始恢復，最好是由米湯逐漸至稀飯，禁止立即吃油、肉、糖、鹽及刺激性的食物。尤其是長期禁食者更應如此，這是相當重要的。